



La Dieta nelle malattie cardio-circolatorie

Introduzione

Nelle malattie cardiovascolari rientrano sia le cardiopatie propriamente dette, che interessano direttamente il cuore – ischemie, infarto del miocardio, aritmie cardiache, angina pectoris, cardiomiopatie, infezioni cardiache, valvulopatie, oltre ai difetti genetici – che tutte le problematiche inerenti gli organi che permettono la circolazione del sangue, arterie, capillare, vene.

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, le malattie del cuore rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro Paese, essendo responsabili del 44% di tutti i decessi. In particolare la cardiopatia ischemica (un tipo di cardiopatia acquisita) è la prima causa di morte in Italia, rappresentando il 28% di tutte le morti.

Prevenzione

Tutti gli individui adulti (uomini dopo i 50 anni e donne dopo la menopausa) dovrebbero effettuare periodicamente (e secondo fattori di predisposizione familiare) delle indagini di controllo sia mediante valutazioni strumentali (controllo della pressione arteriosa, ecocolor doppler carotideo, ECG, EcoCG, ECG dinamico sec. Holter, RM cardiaca; ecc.) che analisi sierologiche (colesterolo, HDL, trigliceridi, omocisteina, apoproteine B48 e B100, lipoproteina a, ecc.).

Nel contempo, andrebbero eliminati tutti i fattori predisponenti modificabili, primi fra tutti obesità e fumo di sigaretta, nonché i parametri alterati individuati con le indagini su indicate.

Apporto calorico

Con l'avanzamento dell'età, la diminuzione del metabolismo basale (in particolare nelle donne dopo la menopausa) ed un eventuale ridotta attività fisica richiedono una riduzione del fabbisogno energetico di circa il 10% rispetto all'età giovanile.

La dieta deve essere bilanciata, ipolipidica e leggermente iperproteica. La quota calorica deve ripartirsi in un 25-27% di grassi, 15-18% di proteine e 50-55% di zuccheri.

Nutrienti

In un regime alimentare per malattie cardiovascolari, la quantità di lipidi deve essere ben controllata, riducendo i grassi saturi (carne rossa, insaccati, formaggi) preferendo i grassi insaturi (olio extravergine di oliva, meglio se crudo). Varie ricerche hanno trovato una relazione tra diete contenenti molti acidi grassi trans non naturali (margarine, brioche, snack dolci, salatini, patate fritte surgelate, krapfen, burro, dadi da brodo, preparati per minestre, alimenti da fast-food, pesce surgelato in panatura, pop-corn in busta, formaggi stagionati, ecc.) e malattie coronariche, aterosclerosi, ischemie cerebrali. Numerosi studi scientifici hanno collegato l'assunzione di acidi grassi trans a: alterazioni del metabolismo dei lipidi e del glucosio, modificazioni della funzionalità delle membrane cellulari dei neuroni (cellule del sistema nervoso), obesità, cancerogenesi, problemi ormonali e della fertilità.



Nel 2002 l'Accademia Nazionale delle Scienze degli Stati Uniti raccomandò la totale eliminazione dalla dieta degli acidi grassi trans.

La quota proteica consigliata è in media più elevata del 3% rispetto ad una dieta ordinaria, per garantire l'apporto di sostanze plastiche indispensabili per prevenire il decadimento dei tessuti e della massa muscolare. Utili sono quelle di origine vegetale contenute principalmente nei legumi, ma indispensabili sono gli alimenti che contengono quelle cosiddette proteine nobili o ad alto valore biologico: carne, pesce, uova, latte, formaggi.

Per quanto riguarda i glucidi, è importante preferire quelli complessi, meglio se integrali, e limitare (o eliminare) l'introduzione dei glucidi semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio)

Mangiare fibre, oltre che a migliorare la digestione, può servire a ridurre l'assimilazione di zuccheri e grassi.

Occorre limitare al massimo l'apporto di sodio (sale da cucina e alimenti salati), in quanto esiste una correlazione fra questo minerale e la ritenzione idrica, la pressione arteriosa e la perdita di calcio. Oltre al sale da cucina, il sodio si trova in tutti gli alimenti salati (patatine fritte, insaccati), nei dadi da brodo (*come glutammato di sodio*), nelle salse e nelle margarine (*come conservante, benzoato di sodio*) e nelle gelatine, gelati, yogurt, marmellate, dolci, latte in polvere, formaggi lavorati, bevande gassate (*come citrato di sodio, conservante e aromatizzante*).

Il calcio è un minerale importante per il buon funzionamento del cuore, ma va assunto solo per via alimentare in quanto si è visto che, al contrario, se proviene da integratori può anche portare a problemi collaterali come la formazione di placche nelle arterie e di danni al cuore (aterosclerosi). Anche la durezza dell'acqua è direttamente correlata con la salute del cuore; nel senso che acque oligominerali predispongono ad una maggiore incidenza di cardiopatie.

Vitamine e minerali

Una dieta equilibrata apporta tutti i minerali e le vitamine necessarie al corpo; tuttavia, è consigliato un buon apporto di vit. B₉ - acido folico - *verdure a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), fegato, latte, alcuni cereali e alcuni frutti come le arance, i kiwi e i limoni* (in questo caso anche per via farmacologica) - e di vit. B₁₂ - cobalamina - *carne, pesce, frutti di mare, uova e prodotti lattiero-caseari*. - per una migliore regolarizzazione dell'omocisteina nel sangue.

Se si assumono farmaci anticoagulanti occorre prestare attenzione all'apporto della vitamina K (sostanza che favorisce la coagulazione), che contrasta l'efficacia di questi medicinali. Gli alimenti ricchi in vitamina K sono: broccoli, cavolo, verza, crauti, cavolfiore, lattuga, insalate, cavolini di Bruxelles, soja, maionese, fegato bovino, tè verde, lenticchie, spinaci, prezzemolo.



Se si assumono diuretici risparmiatori di potassio o farmaci antiaritmici è consigliabile avvisare il medico prima di apportare modifiche sostanziali alla propria dieta.

Ripartizione dei pasti

Il cardiopatico dovrebbe evitare pasti abbondanti e distribuire l'apporto calorico giornaliero in più momenti, comprensivi di spuntini al mattino e nel pomeriggio. Nel contempo, masticare bene e con calma prima di deglutire il cibo.

Alcol

Una moderata quantità di vino rosso apporta sostanze antiossidanti - i polifenoli Resveratrolo e Quercetina - che contrastano i danni provocati da sostanze tossiche, come i radicali liberi, riducendo lo stress ossidativo.

Altri consigli alimentari

- Prediligere le carni bianche (private del grasso visibile e della pelle)
- Privilegiare il pesce azzurro, ricco di ac. grassi ω 3
- Preferire cotture semplici (al vapore, lessato, a pressione e con poco condimento)
- Limitare il consumo di caffè
- Introdurre una quantità di cibo moderata, mai eccessiva
- Masticare bene e con calma prima di deglutire il cibo.
- Non consumare i pasti in fretta
- Evitare di riposarsi subito dopo aver mangiato

Attività fisica

L'attività fisica aerobica e giornaliera è uno degli elementi più importanti per ridurre il rischio cardiovascolare e rendere il cuore e la circolazione più efficienti. Anche per chi ha già subito un danno, muoversi con regolarità e moderazione è un mezzo efficace per migliorare l'ossigenazione dei tessuti e irrobustire cuore e sistema circolatorio. Muoversi senza forzare l'organismo; l'affanno è sinonimo di deficit di ossigeno, quindi di lavoro in anaerobiosi.

Tuttavia, sono da evitare esercizi impegnativi e prolungati, pratiche sportive statiche, attività che impongono lunghi periodi di stazionamento in piedi, contrazioni muscolari isometriche (piuttosto che dinamiche), sforzi intensi sugli arti inferiori, ecc. che sovraccaricano il sistema venoso delle gambe provocando una dilatazione eccessiva delle vene superficiali.

Consigli sullo stile di vita

Uno stile di vita sobrio, la riduzione di fattori stressanti e pratiche poco salutari (fumo di sigaretta, anche passivo) permettono di migliorare l'efficienza di tutto l'apparato cardiovascolare, prevenendo o rallentando la comparsa di fenomeni dannosi.



Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it

www.scienzadellalimentazione.it